

Étlap

Sertásmentes iskola

2025. február 17 - 2025. február 21

Dátum	Tízórai	Ebéd	Uzsonna
2025.02.17 Hétfő	Jó reggelt gyümölcsstea ¹² , TK formakenyér ¹ , Magyaros vajkrém ^{1,7} E: 267,83kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 30,75g Só: 0,50g Zsír: 12,70g Feh.: 4,65g Cuk: 8,04g Ca: 0,00mg	Gulyásleves pulykahúsból ^{1,3,9} , Csoki öntet ^{1,7} , Piskóta kocka ^{1,3} , Szezonális gyümölcs E: 864,79kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 131,84g Só: 0,18g Zsír: 20,40g Feh.: 32,07g Cuk: 44,07g Ca: 218,46mg	Flóra margarin ⁷ , TK zsemle 50 g ^{**1} , Kígyóuborka, Francia Baromfi szelet ^{1,6,7} E: 264,91kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 29,18g Só: 1,40g Zsír: 8,58g Feh.: 8,22g Cuk: 0,00g Ca: 4,50mg
2025.02.18 Kedd	Tej ^{1,5%} ⁷ , Panini ¹ E: 228,07kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 34,80g Só: 0,53g Zsír: 4,94g Feh.: 10,10g Cuk: 1,41g Ca: 228,00mg	Brokkolikrémleves ^{1,3,7,9,10} , Sajt szórás ⁷ , Vadász csirkemell tokány ^{**1,7} , Főtt burgonya E: 740,19kcal Tel.zsír.: 1,24g CH: 67,58g Só: 0,89g Zsír: 27,55g Feh.: 44,45g Cuk: 0,00g Ca: 397,18mg	Almás párna ¹ E: 249,52kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 34,80g Só: 0,30g Zsír: 9,95g Feh.: 3,40g Cuk: 10,80g Ca: 0,00mg
2025.02.19 Szerda	Narancs-citromfű tea, Vaj ⁷ , Kukoricás kenyér ¹ , Kaliforniai paprika E: 238,69kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 35,63g Só: 0,75g Zsír: 8,51g Feh.: 3,91g Cuk: 7,99g Ca: 2,50mg	Tojásleves ^{1,3,7,9,10} , Zöldborsó főzelék ^{1,7} , Vagdalt pogácsa baromfi húsból ^{1,3,7} E: 913,24kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 105,18g Só: 0,67g Zsír: 36,47g Feh.: 42,63g Cuk: 5,00g Ca: 81,68mg	Flóra margarin ⁷ , TK zsemle 50 g ^{**1} , Lapka sajt ⁷ E: 213,19kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 28,06g Só: 0,65g Zsír: 4,63g Feh.: 5,20g Cuk: 0,00g Ca: 0,00mg
2025.02.20 Csütörtök	Gyerekkávét ⁷ , TK Buci ^{**1} E: 285,79kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 49,31g Só: 0,48g Zsír: 4,01g Feh.: 11,16g Cuk: 7,99g Ca: 228,00mg	Paradicsomleves ^{1,3,7,9} , Panírozott hal-rúd sütőben ^{1,3,4,7} , Light- tartármártás ^{1,3,6,7,16} , Kukoricás rizs E: 813,16kcal Tel.zsír.: 0,93g CH: 116,98g Só: 0,30g Zsír: 25,84g Feh.: 25,24g Cuk: 5,94g Ca: 43,58mg	Vizes zsemle ¹ , Kígyóuborka, Sajtkrém natúr ⁷ E: 261,41kcal Tel.zsír.: 6,87g CH: 30,94g Só: 1,19g Zsír: 12,06g Feh.: 6,22g Cuk: 0,00g Ca: 58,14mg
2025.02.21 Péntek	Erdei gyümölcsstea, TK formakenyér ¹ , Jégcsapretek, Baromfi májás ^{1,6,7} E: 250,97kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 30,66g Só: 0,50g Zsír: 8,95g Feh.: 8,98g Cuk: 8,04g Ca: 0,00mg	Tavaszileves ^{1,3,7,9,10} , Székelykáposzta pulykahúsból ^{1,7} , Félbarna kenyér ¹ E: 720,76kcal Tel.zsír.: 1,73g CH: 90,79g Só: 1,80g Zsír: 25,56g Feh.: 31,72g Cuk: 0,00g Ca: 153,17mg	Lekváros bukta ^{**1} E: 209,30kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 40,60g Só: 0,44g Zsír: 3,15g Feh.: 3,71g Cuk: 0,00g Ca: 0,00mg

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákfélék és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földimogyoró és abból készült termékek 6. Szójabab és abból készült termékek 7. Tej és abból készült termékek 8. Diófélék 9. Zeller és abból készült termékek 10. Mustár és abból készült termékek 11. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt 15. Dióféleket tartalmazhat 16. Földimogyorót tartalmazhat 17. Szezámagot tartalmazhat